

令和7年 8月

砺波市 北部子育て支援センター



日	月	火	水	木	金	土
		暑い日が続きます。十分に水分をとり、 しっかり食べて、身体を休めましょう！				2
3 休館日	4	5	6	7	8	9 休館日
◆お知らせ◆ お盆期間は、下記の支援センターが開館（拠点）しています。 13日…たかのす子育て支援センターのみ開館 他の支援センターは13日～17日まで休館です。						
10 休館日	11 休館日 （山の日）	12 	13 休館日 （拠点・ たかのす）	14 休館日	15 休館日	16 休館日
17 休館日	18	19	20	21	22	23 休館日
24 休館日	25	26 	30	31 		

今年も暑い日が続きます！

エアコン以外でも涼しく過ごす方法がありますよ！



私のひとりごと・・・

服装で・・・

吸湿速乾性や接触冷感のある素材の服を選び、風通しの良い服装を選びましょう。

食べ物で・・・

キュウリや西瓜・ゴーヤなど瓜系の野菜には体を冷やす効力があります。水分補給にもなり調理によっても美味しくなります。

持ち物で・・・

お出かけの時には必ず水分持参。塩熱サプリ、ネッククーラー、帽子、ミニ保冷剤（布に包んで）など

その他・・・

日中に一度シャワーを浴びて着替えるのも良いでしょう。お肌がスツキリするとあせも防止にもなりますね！夏場の皮膚の衛生はとても大切です。

・夏祭りや花火など外での行事や遊びの時は蚊などの虫に刺されないように気をつけてね☺
（とびひになったら大変！！）

・休みだからと言って、長時間外出したり寝る時間が遅いと次の日に応えるわよ☺（大人もね！！）

・自分の健康は自分で！家族の健康は家族で！夏こそ体調に気をつけ、皆さんご自愛くださいね！（^^）v



北部子育て支援センター

砺波市林1086番地

TEL (0763) 33 - 7515

FAX (0763) 33 - 7751

※利用時間 9:00～17:00

※利用日 月～金曜日

